ר' אברהם אבולעפיה ומיסודן של פרקטיקות מדיטטיביות במסורת המיסטית היהודית

"בשם מצא שכלי סלם לעלות אל מעלות חזיון" – אברהם אבולעפיה[1]

את המעבר מתורתו המדיטטיבית של הרמב"ם אל הקבלה נערוך בעזרת מתווך נאמן, הלא הוא המקובל הספרדי ר' אברהם אבולעפיה (1240-1291/2). אבולעפיה, שראה עצמו כתלמידו של הרמב"ם, מייצג חוליית ביניים בין התפיסה הנאו-אריסטוטלית של האחרון לבין הנאו-פלטוניזם של מקובלי הקבלה התיאוסופית תיאורגית. אבולעפיה מציג זן שונה של קבלה, אותו הוא מכנה בעצמו "קבלה נבואית" או "קבלת השמות".[2]

חלוקת קבלת המאה ה-13 לאסכולות בעלות מאפיינים שונים גובשה ופורטה על ידי משה אידל. ניתן כמובן לחלוק עליה, ואכן חלקו עליה. חביבה פדיה מדגישה ש"מקובלים, מכל הזרמים [ולא רק מהזרם הנבואי – ת.פ.], שאפו להגיע לחוויות מיסטיות עזות",[3] והיא ממשיכה ומביאה דוגמאות לכך.[4] גם אליוט וולפסון מאתגר את החלוקה הזאת וקובע כי למרות שאכן מדובר בשני זרמים, אבולעפיה עצמו הושפע לא מעט מהסימבוליקה של הקבלה התיאוסופית,[5] ושאולי הדגיש בעצמו את ההבדל בין קבלתו לקבלת המקובלים האחרים מסיבות פולמוסיות.[6]

עם זאת, גם אם החלוקה אינה חדה כפי שניתן להבין מכמה מקביעותיו של אידל,[7] ניתן בהחלט לחלק את המקובלים לשני זרמים עיקריים.[8] ואכן, בעוד שאצל אבולעפיה אנחנו מוצאים טכניקה מיסטית מפורטת

---

[1] "ספר מפתח רעיון", כ"י ואטיקן 291 דף 21א, מצוטט אצל אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 21.

[2] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 11.

[3] ראו פדיה, **המראה והדיבור**, עמ' 139.

[4] שם, עמ' 140-203.

[5] וולפסון, **אברהם אבולעפיה**, עמ' 2, 104-114. יחד עם זאת, וולפסון מודה שאבולעפיה משתמש בסימבוליקה זו בצורה שונה מהמקובלים התיסופים. ראו שם, עמ' 134-135, 175-177, 217 ("אבולעפיה דוחה באופן מוחלט את ההבנה התיאוסופית של הספירות ככוחות היפוסטאזיים").

[6] שם, עמ' 101-102.

[7] למרות שהבנה זו תלויה מאוד בקורא. כך למשל, בספרו **קבלה** כותב אידל כי "המקובלים התאורגיים-תיאוסופיים לא התעניינו בסוגים הקיצוניים של דבקות; מוקד פעילותם הדתית היה קיום המצוות בדרך קבלית. שונה לחלוטין היה המבנה הפנומנולוגי של המוקד העיקרי במיסטיקה היהודית, הזרם המיסטי-אקסטטי." (אידל, **קבלה**, עמ' 13) האם החלוקה כאן היא חדה ("שונה לחלוטין") או גמישה ("לא התעניינו בסוגים הקיצוניים של דבקות", דהיינו בסוגים מתונים יותר כן התעניינו, דבר שאכן אושר לפני מפי אידל בתכתובת דוא"ל אישית, 28.9.10)? או למשל, במאמר מהשנים האחרונות טוען אידל כי "בדיקת האוסף המשמעותי של הכתבים הקבליים שנכתבו בעברית בסביבה הקרובה של הקורפוס הזוהרי בקסטיליה של המאה ה-13 המאוחרת והמאה ה14 המוקדמת לא מציגה, למיטב ידיעתי, כל התעניינות משמעותית בחוויות אקסטטיות." - אידל, **על שפת האקסטזה**, עמ' 72. אולם מהי התעניינות "משמעותית"? ובהשוואה למה?

[8] אני בהחלט מסכים עם קביעתיו של אידל להלן: "את הקבלה האקסטטית, לעומת השיטות הקבליות בנות הזמן, מאפיינות הן המטרה והן הטכניקה להשגתה. בספרות הקבלית הענפה שנתחברה בשליש האחרון של המאה הי"ג בקטלוניה ובקשטיליה, הדיונים המרכזיים הם אודות מהותה של המערכת האלוהית [...] נושא נוסף המאפיין ספרות זו הוא הדגשת מעמדן של

ושיטתית, בקרב המקובלים התיאוסופים אין לנו פירוט ברור של טכניקות מיסטיות – אלה האחרונים מפרטים בפנינו, לרוב בשפה מדרשית, את מבנה האלוהות ואת הקשרים הפנימיים בין חלקיה ובין אלה למצוות שנצטוו בהם בני ישראל.[9] אמנם אפשרותו של חיבור מיסטי לאלוהות בהחלט היתה קיימת עבורם כאידיאל,[10] והם גם כיוונו את תלמידיהם לקראת טכניקה של ריכוז, גם אם, כאמור, הם כמעט שאינם מפרטים כיצד להגיע לידי כך. כדוגמאות מרכזיות ורלוונטיות אביא בפרק הבא את ר' עזרא בן שלמה מגירונה, ר' עזריאל מגירונה, את הרמב"ן ואת החלק המרכזי מהספרות הזוהרית.

תורתו של אבולעפיה חשובה לנו במיוחד, משום שכפי שנראה היא משמשת כבסיס ותימוכין, בין אם ממשיים ובין אם מדומיינים, של שיטות קונטמפלטיביות רבות שמתהדרות כיום בתואר "מדיטציה יהודית".[11] אבולעפיה היה ההוגה היהודי הראשון, ובמידה רבה האחרון עד המאה העשרים, שניסח בצורה מפורשת, גלויה, ברורה וסיסטמטית טכניקות מעשיות להשגתם של מצבי תודעה אבנורמליים.[12] שיטותיו אמנם היו מושפעות ממקורות קדומים יותר (הוא הסתמך בעיקר על "מורה נבוכים" לרמב"ם, ספר יצירה, וכן על מסורות מיסטיות שהגיעו אליו מאשכנז),[13] אולם הוא גיבש אותן לכדי מערך כולל של פרקטיקות מדיטטיביות הקשורות ומזינות זו את זו. כפי שכותב משה אידל,

> בשיטה זו [של אבולעפיה] הפכו כמה מושגים, שהפילוסופים הערבים והיהודיים השתמשו בהם כדי לתאר את המציאות, לנושא של התנסות אישית, באמצעות טכניקה שהותאמה למטרה זו.[14]

המצוות, שקיומן במטרה להשפיע על העולם האלוהי הוא אבן-יסוד בקבלה הספרדית ובמרכזה ספר הזוהר" - אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 11.

[9] " על פי אידל "מרבית הספרות הקבלית של המאה השלוש-עשרה הוקדשה לטעמן המיסטי של המצוות" – אידל, **קבלה**, עמ' 13. ראו גם שם, עמ' 9-14; והקדמתו של שלמה פינס, אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 3. יוסף דן אף קובע כי בקבלה התיאוסופית "דוכא כל ביטוי של חוויה רוחנית או מיסטית פרטית [...] המקובלים לא היו יכולים – גם לו רצו – להציג את העולם הרוחני החוויתי שלהם בכתב" (דן, **קבלה**, עמ' 38). נראה שלעומת אבולעפיה, שמגלה לנו את חויותיו ואת השיטות להגעה אליהן, במקובלים התיאוסופים נמנעים בתיאורי אלו ואלו.

[10] ראו שלום, **ראשית הקבלה**.

[11] השפעתה של הקבלה הנבואית של אבולעפיה היתה רבה כבר במאה ה-13. ראו אידל, **פרקים**, עמ' 2, 108-109. כמה מחיבוריו החשובים של אבולעפיה הגיעו גם לקבלת צפת, כגון ספר **אור השכל**, ספר **חיי העולם הבא**, וספר **החשק** (אידל, פרקים, עמ' 161-162) ומשם לתלמידיו של רמ"ק במאה הט"ז, כגון אליהו די וידאש ורח"ו (שם, עמ' 169) ומשם הורגשה השפעתם עד לחסידות (שם, עמ' 184) וכן אידל, **החסידות**, עמ' 32, 112. ראו להלן הפרקים על הג'וויש רניואל ואריה קפלן להתייחסויות לשיטתו של אבולעפיה כיום.

[12] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 15.

[13] שם. אידל מציין גם את ההיזיכאזם היווני-אורתודוקסי ואת היוגה (ותוהה אף לגבי השפעה סופית), אולם אינו מפרט יותר מתיאור הדמיון שבטכניקות הנשימה או השינון שבהן לאלו של אבולעפיה (ראו שם, עמ' 15, 26, 40). בעמ' 40 שם הוא קובע שלמעשה מלבד הפרטים הדומים "מציע אבולעפיה דרך מקורית למדי מבחינת המנגנון הפסיכולוגי, המפעיל את התודעה החדשה שמגיעים אליה". אבולעפיה עצמו כותב ש"ישיעת השם באמת אי אפשר לדעתה לא מספר יצירה לבדו, ואפילו עם ידיעת כל פירושיו הנזכרים, ולא ממורה נבוכים לבדו, ואפילו עם ידיעת כל פירושיו הנזכרים, עד שתחוברנה שתי הידיעות של שני הספרים האלה יחד והחכמות שתיהן אל אחת אשר היא התכלית האחרונה" – **אוצר עדן גנוז**, עמ' 33.

[14] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 15, וראה גם עמ' 121: "חזיונותיו הם אישור מחודש של השיטה המטאפיזית שהוא דגל בה, משום שהשכל, הדמיון והשכל הפועל הופכים ממושגים עיוניים, המסבירים את המציאות או את נבואותיהם של דמויות תנ"כיות [...] לחלק מחייו הרוחניים שלו עצמו." על השכל הפועל כתורה עצמה ראו אידל, **לשון**, עמ' 51-52.

אבולעפיה עצמו מכנה את שיטתו "הקבלה הנבואית" ו"קבלת השמות". הכינוי הראשון מדגיש את מטרתה של שיטתו, ההגעה לנבואה, והשני את הדרך למטרה, דהיינו השימוש בשמות האל.[15] בעוד שבימי חייו הוחרם (ביוזמת הרשב"א) וכתביו נותרו מאות שנים, למעשה עד לעשרים השנים האחרונות, בכתבי יד, השפעתו מעולם לא היתה זניחה. אכן, במאה הי"ז הוא כבר עומד, למשל בעיני החיד"א, בין יתר גדולי ישראל, "בשורה הראשונה של המיסטיקונים היהודיים", כדברי משה אידל.[16]

מתוך כלל חיבוריו של אבולעפיה, הנוגעים לענייננו הם ספרי ההדרכה שכתב להשגת הנבואה, כלומר הספרים בהם פירט איך להגיע למה שהיינו מכנים חוויה מיסטית.[17] החשובים מביניהם הם ספר **חיי העולם הבא**, ספר **אור השכל**, ספר **אמרי שפר**, ספר **אוצר עדן גנוז** וספר **החשק**,[18] וביניהם בעיקר ספר **חיי העולם הבא** וספר **אור השכל**, בהם הוא מפרט בפירוט יתר את שיטותיו, ובהם נתמקד.

המטאפיזיקה של ר' אברהם אבולעפיה

המטאפיזיקה האלוהית המתפתחת בראשית המאה הי"ג בקבלה בקטלוניה וקשטיליה אינה מעניינת את אבולעפיה, והוא אף רואה בה סכנת מינות.[19] עבור אבולעפיה עיקר הקבלה אמור להיות ההגעה למגע אינטימי עם האלוהות, או בשפתו, לנבואה. אולם לאבולעפיה מטאפיזיקה משלו, גם אם מסועפת פחות: הוא יורש את תמונת עולמו הניאו-אריסטוטלית של הרמב"ם:[20] האל הוא השכל העליון, ומה שמאפשר לשכלו של האדם לדבוק בו,[21] או לפחות בנציגו בעולמנו, הוא השכל הפועל.[22]

[15] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 11. יש לשים לב שאבולעפיה, כמו מורו הרמב"ם, רואה בנבואה מטרה שניתנת להשגה על ידי פעולה אנושית. בכך הוא שותף לתהליך ההפנמה הפולחנית שהתחיל הרמב"ם – ראו מרגולין, **מקדש אדם**, עמ' 110-108.
[16] שם, עמ' 6.
[17] שם, עמ' 7.
[18] שם. יחד עם אלו חשובים גם מקורותיו היהודיים, "כגון חיבוריהם של הסידי אשכנז וחיבורו של ר' ברוך תוגרמי, מהם למד אבולעפיה סוגיות יסוד בשיטתו" (שם, עמ' 8), אולם אנו לא נעסוק באלו, משום שממילא מצאו את מיצויים בכתביו של אבולעפיה, ואלו השפיעו על ממשיכיו, כפי שמעיד מספרם הגדול של כתבי היד שלהם (שם, עמ' 8-7).
[19] שם, עמ' 12.
[20] אותה הוא ירש בתורו מאבן עזרא – ראו אידל, **פרקים**, עמ' 27.
[21] "המינוח האריסטוטלי היה הראשון שסיפק מושגים למה שכונה איחוד שכלי" – אידל, **קבלה**, עמ' 57.
[22] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 12. כפי הנראה גרס אבולעפיה ש"השכל האנושי אינו אלא שפעו של האל" (שם, עמ' 117), דבר שכמובן מסביר כיצד המגע ביניהם הוא טבעי וכמעט מתבקש, אלמלא מכשולים שונים (דוגמת מחשבות זרות) שקוטעים אותו (וראו גם שם, עמ' 118). על תמונת העולם המטאפיזית של הרמב"ם ראו בלומנטל, **מיסטיקה פילוסופית**, עמ' 72-51

אבולעפיה מתאר מעין עיגול שלם: השפע מתחיל באל ובשכל הפועל, יורד אל כוחות הנפש והופך למסר כתוב; אחר כך הוא חוזר למקורו, ומעלה עמו את הכח השכלי האנושי ומביא לאיחוד עם השכל הפועל האלוהי.[23]

הריחוק שלו מהתפיסה המטאפיזית של הקבלה התיאוסופית מאפשר לאבולעפיה להתעלם לא רק מתפיסת האלוהות שלה, אלא גם מתפיסת המצוות שלה:

בעוד שמקובלי קשטיליה וקטלוניה מדגישים את הדרך המיסטית העוברת דרך קיום המצוות, אבולעפיה מציע דרך שונה בתכלית, שעיקרה הזכרת שמות האל וטכניקה מסובכת, הכוללת יסודות – כגון נשימות, שירה ותנועות ראש – שאין ביניהם ובין קיום מצוות ולא כלום.[24]

על פי אבולעפיה בסופו של התהליך מסוגל האדם להגיע לאיחוד שלם עם השכל הפועל, ודרכו עם האל.[25] לחילופין, מבקש אבולעפיה להשיג את "הדבור האלוהי מפי הגבורה פה אל פה, והיא מעלת משה רבנו ע"ה",[26] כלומר מדובר בדרגת נבואה ששווה לזו של משה. דבר זה מאפשר לאבולעפיה להחזיק בגישה מאוד עצמאית, והוא אכן קובע ש"[כאשר] תבין עניין המציאות העליון והתחתון הנכללים בך. ולא תצטרך אז בזה להטריח עצמך לבקש ספרים או חברים או רבנים ללמדך מה שיחסר לך מן החכמה. כי רבך הוא לבך, ואלוהיך הוא בקרבך."[27] בשיאה של החוויה הנבואית, על פי אבולעפיה, זוכה המתרגל את שיטתו לפגישה עם דמות מלאכית (מטטרון בדרך כלל) המגלה לו סודות ומסרים שונים.[28]

הטכניקה המדיטטיבית של ר' אברהם אבולעפיה

[23] אידל, **פרקים**, עמ' 15-14, וראו עוד על כך להלן.
[24] שם, עמ' 12; אידל, **פרקים**, עמ' 109; על חוסר התייחסות מוחלט לאפקט התיאורגי של המצוות ראו אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 161. מאידך גיסא, אבולעפיה גם לא "קידש" את הטכניקות שהורה (אידל, **פרקים**, עמ' 114). בכלל, מכתביו של אבולעפיה ניכרת גישתו המאוד רציונלית-אינסטרומנטלית. כך למשל, בספר **אוצר עדן גנוז** הוא מקדיש פרק להסברת התפתחות הדתות השונות בצורה נטורליסטית (חלק "אוצר", פרק ט', עמ' 184-175).
[25] אידל, **פרקים**, עמ' 19; מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 406. מרגולין מסביר שהשקפה זו קשורה גם לתפיסת השפה של אבולעפיה, כאשר "האותיות עצמן, שהן כאטומים של העולם החומרי, נתפסות על ידי אבולעפיה כיסודות רוחניים זהים המצויים גם באדם וגם באל" – שם.
[26] אבולעפיה, **החשק**, עמ' ס.
[27] שם, עמ' עב.
[28] אבולעפיה עומד על כך שזו המטרה האחרונה של המדיטציה. ראו למשל **אמרי שפר**, עמ' 203: "וכבר חשבו רבים שהשיגו במחשבתם הזכה מתוך דרך הציור השכלי. והאמת אתם כי בה התחכמו אך לא נתנבאו ר"ל שקבלו מהשכל הפועל שפע הכמה והוראת המציאות אבל לא הגיעו עד מעלת קבלת הדבור מאתו. כי היא אמיתת הנבואה".

אברהם אבולעפיה לימד טכניקה מורכבת ומפורטת ביותר של מדיטציה, המסתמכת על אמירת שמות קדושים.[29] אמירתם של שמות האל או מילים קדושות הינה פרקטיקה ידועה ביותר לשם השגת מצבי תודעה פרא-נורמליים, והיא נפוצה מיפן במזרח הרחוק, דרך הודו במזרח הקרוב יותר, ועד אירופה במערב. יחד עם זאת, בשונה מהטכניקה כפי שהיא נהוגה במסורות מיסטיות אחרות, ביהדות היא בדרך כלל עירבה מערכת אותיות מורכבת ומסובכת, ולא מילים בודדות המשמשות כמנטרות.[30] לא זו בלבד, אלא כפי שנראה המיסטיקן היהודי נדרש לא רק לחזור על המילים, אלא ליצור מהן צירופים חדשים.[31] ייתכן שמשום כך במקרים רבים המתרגלים זאת כך אינם משיגים "רגיעה או קיבעון של המחשבה, כי אם עוררות גבוהה של התהליכים המנטליים",[32] זאת בהתאם לאופי האקסטטי הכללי של המיסטיקה היהודית עד המאה העשרים. נצטרך לתת לזה את דעתנו בחשבון אחרון.

במחצית המאה הי"ג כבר היתה מוכרת בספרד טכניקה של שימוש בשמות האל כדי לזכות לשינוי תודעתי שהתפרש כהורדה של שפע אלוהי, או מבחינת מתרגליה, נבואה.[33] למעשה, על פי אידל הטכניקה מופיעה לראשונה אצל ר' אליעזר מוורמס, שכנראה שימר חומר קדום יותר, והעביר אותו למקובלי ספרד.[34] אולם חשוב לדייק: ר' אליעזר לא התייחס לצירופי האותיות כטכניקה מיסטית, אלא שקל את חשיבות השמות האלוהיים מבחינה קוסמולוגית ותיאולוגית.[35] לא רק זאת, אלא שאבולעפיה שיכלל מאוד את

[29] וולפסון מציין כי עבור אבולעפיה גם המצוות הן "אמצעי להבאת חוויה מיסטית" (וולפסון, **אברהם אבולעפיה**, עמ' 185), אולם לטעמי הוא אינו מביא ראיות מספקות לכך. הוא קובע שעבור אבולעפיה המצוות מחזיקות את סודות התורה (שם, עמ' 197), וכי עבור אבולעפיה המשפט "לא נתנו המצות אלא לצרף בהן את הבריות" (בראשית רבה, מד, א) מתפרש כך שסודות צירופי האותיות נמצאות במצוות (וולפסון, **אברהם אבולעפיה**, עמ' 199-198). אולם אם כך הרי שלא ביצוע המצוות הוא המוביל לחוויה המיסטית, אלא למידת צירופי השמות האלוהיים מתוכן. ואכן, וולפסון עצמו מביא (שם, עמ' 214) ציטוט מפי אבולעפיה (מתוך ספר **מפתח השמות**) על פיו "עם לימוד מצוות יהיה אדם שלם" – דהיינו עם לימוד מצוות, ולא עם עשייתן (וראו גם שם, עמ' 225). וולפסון ממשיך ומביא כמה דוגמאות למצוות שמשמשות לדעתו עבור אבולעפיה כתרגולות מדיטטיביות, אולם אלו לדעתי רק מחלישות את טענתו. וולפסון מביא את מצוות המילה (שם, עמ' 220-216), עבודת הקורבנות (שם, עמ' 222-220), ברכת כהנים (עמ' 223-222) והתפילין (שם, עמ' 224-223). באשר למילה, הרי שברור שהתינוק אינו מודט בשעה שהמצווה מבוצעת בו, ואבולעפיה גם אינו מציין שעבור אביו המצווה היא מדיטציה. פרשנותו למצווה היא סמלית לחלוטין, ומתייחסת למעבר מ"טבע" ל"סמל" (ראו ציטוט אצל וולפסון, שם, עמ' 219). באשר לעבודת הקורבנות, הדוגמא הזו רק מדגישה עד כמה הדיון הוא תיאורטי ולא מעשי. ובאשר לברכת כהנים ולהנחת תפילין, אלה שני מרכיבים טקסיים-מסורתיים שאבולעפיה עצמו משתמש בהם בניגוד להלכה, כפי שנראה להלן בפרק זה. לא ניתן, אם כן, להביא אותם כתימוכין לחשיבותה של ההלכה בעיני המקובל (אמנם וולפסון טוען שהוראתו של אבולעפיה להניח תפילין בלילה היא דווקא דוגמא ל"היפרנומיות" שכן היא "מרחיבה, ולא מתעלמת או מפרה" את ההלכה [שם, עמ' 210], אולם כאן אני חולק עליו בפירוש). בכלל, כל חייו וספריו של אבולעפיה מצביעים על חשיבות משנית שהוא נותן להלכה ולמצוות. ניסיונו להיפגש עם האיפיור, על מנת ללמדו את סודות שיטותיו המדיטטיביות (ראו אידל, **פרקים**, עמ' 69), הוא עדות נוספת לאנומיות של אבולעפיה, שהרי לא הגיע אל האפיפיור בכדי לנסות לשכנעו לקיים מצוות (שם).

[30] אידל, **קבלה**, עמ' 114-113. וראו בהקשר לכך להלן את פרקנו על ארז משה דורון ושיטתו המנטרית, שהינן יבוא מובהק משדה הרוחניות העכשווית.

[31] שם.

[32] שם.

[33] אידל, **פרקים**, עמ' 21, 34.

[34] אידל, **קבלה**, עמ' 116-114.

[35] שם. למרות זאת, על פי אידל ייתכן שבל זאת השתמש ר' אליעזר בשמות האל כטכניקה מיסטית – שם.

ההתייחסות לשמות, בעיקר בכך שציווה לשבור את תבניות המילים לצורך יצירת ריבוי של יחידות אותן משנן המודט.[36] יש לשים לב שבשני המקרים לשמות אין קשר למצוות.[37]

הטכניקה המדיטטיבית של אבולעפיה כוללת כמה מרכיבים, היכולים לפעול יחד או לחוד. ראשית, כמובן, שינון ומלמול שמות האל. שני שמות הקודש שאבולעפיה מרבה לצרף את אותיותיהם הם: שם בן ע"ב אותיות (בעיקר בספר **חיי העולם הבא**) והשם המפורש (בעיקר בספר **אור השכל**). בהמשך לכך, כפי שעולה מכתביו, אבולעפיה למעשה הציע כמה שיטות מקבילות, אשר מהן נסקור כאן את המרכזיות.[38] בהתאם לתפיסה המטאפיזית של אבולעפיה, אשר רואה בחשיבה מדרגה רוחנית גבוהה יותר מאשר בדיבור, ובדיבור מדרגה גבוהה יותר מאשר הכתיבה, לעיתים מורה אבולעפיה שאת השמות יש תחילה לכתוב, ואחר כך לומר, ובסופו של התהליך לשנן במחשבה.[39] אולם לעיתים, בהתאם להיררכיה הזו, מוותר אבולעפיה על שלב הכתיבה.[40]

מזאת נובע שלמעשה התרגול שמציע אבולעפיה בצורתו המקסימלית מצטמצם לשני שלבים עיקריים:[41] בשלב הראשון על המתרגל לכתוב צירופי שמות, ולעשות זאת במהירות. בשלב השני עליו לבטא את השמות (תוך התאמת נשימות ותנועות ראש, תהליך איטי למדי), דבר שעל פי דעתי מכניס את המתרגל לטראנס,[42] מנקה את הכרתו ממחשבות שווא ומאפשר לו להגיע, מבחינתו, למגע עם השכל הפועל, כלומר עם האלוהות.

ליתר פירוט, בשלב הראשון של הטכניקה המדיטטיבית של אבולעפיה מתבצע תרגול בו המתלמד כותב את השמות האלוהיים. כבר בעת הכתיבה יש לצרף את השמות, כלומר לשחק בסדר הפנימי של אותיותיהן (על פי הגיון גימטראי, נוטריקון, או פשוט בכל הצירופים האפשריים).[43] בשלב השני, לאחר התרגול בכתיבת צירופי השמות, יש לעבור לחלק העיקרי בטכניקה שמציע אבולעפיה, והוא הגיית שמות

[36] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 21; אידל, **קבלה**, עמ' 119.

[37] . בנוגע ליחסו של אבולעפיה למצוות ראו גם אידל, **לשון**, 69-66, 84-79; אידל, **פרקים**, עמ' 34.

[38] על פי אידל "נכונות זו להציע יותר מטכניקה אחת כאמצעי מתאים להשגת חוויה מיסטית היא הוכחה חותכת, שאבולעפיה התעלה מעל לתפיסה מהמאגית של המיסטיקאים, הגורסים שיש רק דרך אחת וידיעה להגיעה לחוויה העילאית." – אידל, **קבלה**, עמ' 118.

[39] ראו הפירוט מספר חיי העולם הבא להלן, וראו אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 21.

[40] ראו הפירוט מספר **אור השכל** להלן.

[41] ראו חלוקה ברורה לשני שלבים אלה ב**סולם עליה** לר' יהודה אלבוטיני, עמ' פד. הספר מבוסס על ספר **חיי העולם הבא** לאבולעפיה. על הספר ראו אידל, "ארץ ישראל והקבלה הנבואית במאה השלוש-עשרה", בתוך אידל, **פרקים**, עמ' 108.

[42] לתיאור חוויה מיסטית של טראנס ראו לעיל פרקנו על החוויה המיסטית.

[43] ראו למשל אבולעפיה, **אוצר עדן גנוז**, עמ' 359. וראו אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 21; אידל, **קבלה**, עמ' 119.

האל, בצירופים מיוחדים, בניקוד מיוחד, ותוך כדי נשימות ותנועות ראש מיוחדות, ובאיטיות. אבולעפיה כאמור מתמקד בשני שמות של האל: שם בן ע"ב אותיות, והשם המפורש.

אתחיל בטכניקה שמפרט אבולעפיה בספר **אור השכל**. את השם המפורש, קובע אבולעפיה, אין צורך לשנות מבחינת צירוף אותיותיו (כפי שיעשה לשם בן ע"ב אותיות), אלא רק בניקודו.[44] לצורך הבנת הניקוד הראוי לתרגול מביא אבולעפיה ארבע טבלאות, המפרטות, אחת לכל אות בטטרגרמטון, את חילופי הניקוד שיש להקפיד עליהם (ראו הטבלאות בנספח לפרק זה). האות א', שנוספת לאותיות השם המפורש, היא על פי אבולעפיה, "חלק מהשם הנעלם של האל אהו"י".[45] את ההוראות לפרקטיקה המדיטטיבית עצמה נותן אבולעפיה כמה עמודים מאוחר יותר (עמ' ק"ד-ק"ה). בניגוד להוראותיו באשר לשימוש בשם בן ע"ב אותיות (כפי שנראה להלן), בהוראותיו לשימוש בשם המפורש לא מורה אבולעפיה לכתוב את צירופי השם לפני הגייתם. אביא את ההוראות על פי סדרן, מחולקות לפסקאות, כאשר אחרי כל פסקה אבאר את הרלוונטיות של הכתוב בה לענייננו:

> בשעה שתרצה להזכיר את השם הנכבד הזה החקוק למעלה בנקודו, קשט עצמך והתבודד במקום מיוחד, שלא ישמע קולך לזולתך, וטהר לבך ונפשך מכל מחשבות העולם הזה, וחשוב שבאותה שעה תפרד נפשך מגופך ותמות מן העולם הזה ותחיה לעולם הבא, אשר הוא מקור החיים הנמצאים המפוזרים בכל חי, והוא השכל שהוא מקור כל חכמה ובינה ודעת, והוא בדמות מלך מלכים אשר הכל יראים ממנו יראה גדולה מאד. והנה יראת המשיג היא כפולה שהיא יראת מעלה ויראת אהבה.

בפסקה זו ניכרת המטאפיזיקה של אבולעפיה: העולם הרוחני הוא עליון ונבדל מהחומר. מתפיסת עולם זו נגזרות ההוראות הראשוניות: כדי להגיע למגע עם העולם הרוחני יש להתבודד: פיזית על ידי מקום מרוחק מספיק כך שקולנו לא ישמע, ונפשית, על ידי הרחקת מחשבות הקשורות לעולם.[46]

> וכשבאה דעתך להדבק בדעתו הנותנת בך דעת, צריכה דעתך להסיר מעליה עול כל הדעות הזרות, זולת דעתו המשתפים בינך ובינו על פי שמו הנכבד והנורא. על כן אתה צריך לדעת דמות מבטאו. וזהו ציורו, כשתתחיל להזכיר אות א' באיזה נקוד שתזכירהו, מפני שהוא מורה על סוד הייחוד, אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת. ולא תפסיק בנשימה ההיא שום הפסק

[44] אבולעפיה, **אור השכל**, עמ' עא.
[45] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 24.
[46] ראו דיון בתנאים שקודמים לתרגול אצל אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 38-42.

> בעולם עד שתשלים ביטויו. ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כח אריכות נשימתך האחת בכל מה שתוכל להאריך בה. ונגן בא' וגם בכל אות שתזכיר באימה ביראה ובפחד, עם שיתוף שמחת הנפש בהשגתה שהיא גדולה.

כדי להרחיק את אותן מחשבות "ארציות" יש צורך בטכניקה שפיתח אבולעפיה – אכן, זו מטרת המדיטציה שהוא מלמד: על מנת לזכות בנבואה יש צורך אך ורק להגיע למגע עם השכל הפועל התחתון, שנמצא בכל עת סביבנו.[47] אין צורך בהוספת דבר מה לעצמנו, אלא רק בהחסרת דבר מה, דהיינו בהרחקת אותן מחשבות שמפריעות למגע הטבעי עם השפע. אותה טכניקה כוללת כאמור, אחרי הכתיבה, מלמול אותיות שם האל, אותו יש לבצע כל אות בְּתורה, כאשר אורכו של תור שכזה הוא נשימה אחת מלאה. את האותיות יש אם כן לבטא בניקודן המתאים, אחת אחת, ולכל אחת להקדיש נשימה ארוכה. ניתן מכאן גם להבין שלהבדיל מאופן כתיבת צירופי האותיות, שהיה מהיר, הפרקטיקה כאן היא איטית למדי.[48] תפקידן של הנשימות, על פי ספר **חיי העולם הבא**, הוא 'להמית את השטן', "ההשגות המשטינות שבדם האדם"[49] ולהגביר את היסוד הרוחני שבאדם.[50]

> וצורת הניגון בכל אות ואות תהיה בדמות הנקוד, והיא שתהיה בחלם למעלה. וכשתתחיל בהזכרתו תכוון פניך אל פני המזרח לא למטה ולא למעלה. ואתה יושב מעוטף בבגדים לבנים מכובסים טהורים או חדשים על כל בגדיך או טליתך וראשך מוכתר בתפילין ופניך למזרח שמשם האור יוצא לעולם. ולך חמש קצוות להניע בם ראשך. ובחלם תתחיל מאמצע המזרח, וזכך רעיונך ותעלה ראשך עם הנשימה מעט מעט עד שתשלים וראשך למעלה. ואחר שתשלים תשתחוה עד הארץ פעם אחת, ולא תבדיל בין נשימת האלף לנשימת האות הדבק בו כי אם נשימה אחת קצרה או ארוכה. אך בין האות של השם ובין הא' בישרים, או בין הא' לאות השם בהפוכים יש לך יכולת להנשים ב' נשימות לבד בלי מבטא ולא יותר. ובתשלום כל טור וטור יש לך רשות להנשים ה' נשימות לבד ולא יותר, אבל פחות מן ה' הרשות בידך.

האותיות הראשונות, א◌ֹי◌ֹ, הן אכן בחלם, ואבולעפיה מציין זאת כדי לעמוד על תנועות הראש שצריכות ללוות את המודט: עם הפנים למזרח (ובראש "מוכתר בתפילין") יש לבטא את האותיות ולהעלות את

[47] כך כבר אצל הרמב"ם (ראו לעיל בפרקנו על הרמב"ם). גם אבולעפיה מחזיק בדעה זו – ראו **ספר החשק**, עמ' לה, נט, **ספר אמרי שפר**, עמ' 30.
[48] וראו דיונו של אידל בטכניקת הנשימה של אבולעפיה, **החוויה המיסטית**, עמ' 26-30.
[49] שם, עמ' 29.
[50] שם.

הראש תוך כדי כך למעלה, שכן גם החלם נמצא מעל האות. לאחר מכן יש להשתחוות, לנשום נשימה אחת לכל היותר ("קצרה או ארוכה"), ולאחר מכן לבטא באותו אופן את אות השם המפורש (במקרה זה י'). בינה לבין הא' הבאה, או בין הא' שנמצאת בסוף הזוג כאשר אות השם המפורש מגיעה לפניה, מתיר אבולעפיה לנשום שתי נשימות (ללא הוצאת כל קול). אחרי כל טור של זוגות אפשר לנשום חמש נשימות ומטה. שוב ניכרת כאן האיטיות היחסית של הטכניקה הזו.

> ואם שנית או טעית בטור מזה הסדר שוב אל ראש הטור ההוא עד שתאמרהו כראוי. ובדמות החלם הנמשך למעלה נגן בחרק הנמשך למטה ומושך כח העליון להדביקו בך. ובשרק לא למעלה ולא למטה אלא משיכה אמצעית כנגד הפנים האמצעיים. ובצרי תמשיך ראשך מהשמאל אל הימין, ובקמץ מהימין אל השמאל, ובכולם אחר שתשלים אם תראה צורה לפניך תשתחוה מיד כנגדה.

בפסקה זו ממשיך ומורה אבולעפיה על תנועות הראש השונות בהתאם לניקוד האותיות. אחרי השלמת ביטוי האותיות יתכן חיזיון של דמות מסויימת (בדרך כלל מדבר אבולעפיה על נער או זקן, שהנו למעשה מטטרון),[51] מולה יש להשתחוות.

> ואם תשמע קול קטן או גדול ותרצה להבין מה שאומר ענהו מיד ואמור דבר אדוני כי שומע עבדך, ואתה לא תדבר כלל הט אזניך לשמוע מה שיאמר לך. ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפילו באמצע האזכרה תשתחוה מיד ואם לא תראה ולא תשמע עזוב הדבר בכל אותו השבוע.

זהו שיאה של החוויה המיסטית הנבואית על פי אבולעפיה. לסיום נותן אבולעפיה את אותן הוראות שנתן עלי לשמואל כאשר הוא אמור לקבל נבואה מהאל (שמואל א', ג', ט'), ומסתבר שזוהי מטרת התהליך כולו – דהיינו מדובר במצב תודעתי שאינו מצב של ריכוז או אקסטזה, אלא מצב של טראנס, כאשר המתרגל מכניס עצמו למעין היפנוזה עצמית.

בספר **חיי העולם הבא** מורה כאמור אבולעפיה על שימוש בשם בן ע"ב אותיות בתרגול המדיטטיבי.[52] הוראותיו מתפרסות על פני דפים רבים, ואביא אותן כאן בדילוגים. אחרי שמפרט אבולעפיה את צירופי השמות שהפיק משם בן ע"ב אותיות, הוא מורה על התרגול המתאים (**חיי העולם הבא**, עמ' סו-סז):

[51] ראו **חיי העולם הבא**, עמ' סט. וראו פרשנותו של ארזי, אידל ושות' לגבי היותה של הדמות ייצוד מנטלי של המיסטיקן עצמו – ארזי, **לדבר עם העצמי שלך**.

> הכון לקראת אלוהיך ישראל. הכן עצמך וייחד לבבך וטהר גופך ובחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם בעולם. והיה יחיד ומיוחד ומתבודד מבלי אחר, ושב בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם. ואם תוכל שתעשהו בבית אפל מעט עשהו. ואמנם הטוב והישר שתעשהו בלילה.
>
> והזהר לפנות מחשתך מכל הבלי עולם. באותה שעה שאתה מכין את עצמך לדבר עם בוראך, ואתה מבקש שיודיעך גבורותיו. ותתעטף בטלית ושים תפילין בראשך ובידיך אם תוכל כדי שתהיה ירא וחרד מפני השכינה אשר היא עמך אז בעת ההיא. ונקה עצמך ובגדיך, ואם תוכל יהיו כולם בגדים לבנים, כי כל זה מועיל לכוונת היראה והאהבה מאד מאד. ואם יהיה בלילה הדלק נרות הרבה עד שיאירו עיניך יפה יפה.
>
> ואחר כך תיקח בידך דיו ועט ולוח. וזה יהיה לעד שאתה בא לעבוד עבודת ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב. והחל לצרף אותיות מעטות עם רבות, והפכם וגלגלם במהירות עד אשר יחם לבבך בגלגוליהם, ושים לבך בתנועתם ובמה שתוליד בגלגולם.
>
> וכשתרגיש בך שכבר חם לבבך מאד מאד בצירופים והבינות מהם עניינים חדשים אשר לא השגתם בקבלה אנושית ולא ידעתם מעצמך מתוך העיון השכלי, וכבר אתה מוכן לקבל השפע.

זהו התרגול הפרלימינרי שמורה עליו אבולעפיה. הוא כולל, כפי שראינו בתרגול הדומה בספר **אור השכל**, התבודדות (כך שאיש לא יוכל לשמוע את המודט), לבישת בגדים מיוחדים, עטיית טלית ותפילין, ולבסוף צירוף אותיות מהיר, הגורם לתחושה פנימית של חום. אבולעפיה אם כן מכוון את המתלמד לא רק לתרגל שינון שמות אלא גם להרגיש דבר מה.[53] לא רק זה, אלא שעל המתלמד 'לשים לבו' לצירופי האותיות ולמה שהם 'מולידים'.[54] תולדות אלה, כך טוען אבולעפיה, הינם דברים שלא היה אפשר לקבל לא מתוך המסורת ולא בצורה עיונית רגילה.

[52] זהו שם הנוצר מצירוף אותיותיהם של שלושה פסוקים (יט-כא) בשמות יד, שכל אחד מהם מונה בדיוק ע"ב אותיות.
[53] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 18.
[54] בספר זה מסביר אבולעפיה שצירופי השמות בכתיבה מולידים תובנות מפני שהם משקפים כבמיקרוקוסמוס את תהליך ירידת השפע האלוהי מהשכל הפועל לאדם: "[...] שתדע שכל האותיות אינם כי אם סימנים מורגשים נפעלים בידים שהם כלי הפעולה האנושית והעט הוא כלי שבו על המכתב מצוייר בו וכאילו הם אצבע כותב ומצייר ציורי האותיות וכאילו הוא האמצעי בין שני גופים גוף פועל וגוף נושא צורת הפעולה, ר"ל גוף האדם וגוף הקלף שהאותיות מצויירות עליו והעט הוא מתנועע ומניע הדיו מן הקסת אל הקלף והדיו דומה לחומר והדעת האנושי נותן בו צורה [...]" – **חיי העולם הבא**, נ"ט. הסבר זה משקף את נטיותו הכללית של אבולעפיה להסביר את עצמו בצורה רציונלית, בהתאם להשקפת עולמו כמובן. עוד על תפיסת האדם כמיקרוקוסמוס אצל אבולעפיה ראו **אמרי שפר**, עמ' 132, וראו גם **אוצר עדן גנוז**, עמ' 58: "כ"ב אותיות להוות דקות חקוקות וחצובות ברוח מצורפות בעולם, ומצורפות בנפש כנגדם".

הגם שמדובר, כפי שנראה, בתרגול ראשוני, יש אפשרות, על פי אבולעפיה, לזכות בו לשפע נבואי. השפע הנשפע כתוצאה מהתרגול הזה מגיע אחרי שלב נוסף, שעיקרו שימוש בדמיון (**חיי העולם הבא**, עמ' סז-סח):

> והשפע הנשפע עליך ומעוררך בדברים רבים זה אחר זה, הכן מחשבתך האמיתית לצייר את השם יתברך שמו ואת מלאכיו העליונים, לציירם בלבבך כאילו הם בני אדם, עומדים או יושבים סביבך ואתה ביניהם כמו שליח שהמלך ועבדיו רוצים לשלחו [...] ואחרי ציירך זה הכן שכלך ולבך להבין במחשבתך העניינים הרבים אשר יבואו לך מתוך האותיות הנחשבות בלבבך, ועיין בכללם או בחלקיהם כמו איש שמגידים לו משל אחד או חידה אחת או חלום אחד, או כמעיין בספר חכמה בעניין אחד עמוק מהשגתו. ופתור העניין המעולה ולקרוב אשר תוכל. [...] וזה כולו יהיה לך אחר שתשליך הלוח והקולמוס מבין אצבעותיך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחשבותיך ומרוב שמחה.

צירופי האותיות המהירים מביאים לגילויי מילים חדשות ומשמעויות חדשות. אולם לפני פיענוחן של אלו על המודט גם להשתמש בדמיונו ולצייר בלבו את צבא השמיים, מוכן לשלוח אותו כשליחו. רק אחרי העלאת התמונה של האל עצמו(!) ושל מלאכיו עומדים סביב המודט, יכול זה האחרון להתחיל לבאר את צירופי המילים שהתגלו לו.

בהמשך מזהיר אבולעפיה את המתלמד שחיזוק ה"שפע השכלי" גורם להחלשת "איבריך החיצוניים והפנימיים", וממליץ לשוב "לענייני הגוף וקום משם ואכול מעט והריח ריח טוב והשב רוחך לנדנה עד לזמן אחר".[55] הוראות אלה מדגישות את התפיסה האנתרופולוגית הדואליסטית של אבולעפיה, בה סיפוק צרכי הגוף עומד במנוגד לסיפוק צרכי הרוח, ולהפך.[56]

ואבולעפיה ממשיך ומורה (שם, עמ' סח-סט):

> וכשתהיה בקי בעניין בחירת חיים זאת, ותעשה דבר זה פעמים רבות עד שיעלה דבר זה בידך, חזק ואמץ כח בידך מאד ותבחר עוד בבחירה עליונה מזאת. חזק ואמץ לבבך ומחשבותיך השכליות והחל להזכיר בכוונה שלימה ותכין עצמך כאשר אמרתי כנ"ל. וכוון מחשבותיך השכליות והחל להזכיר בכוונה שלימה בניגון ישר ונחמד ונעים בניקוד האמיתי של כל אות ואות

---

[55] **חיי העולם הבא**, עמ' סח.

[56] עוד על תפיסתו האנתרופולוגית הדואליסטית של אבולעפיה ראו שם, עמ' כג.

> בשם זה *והו ילי סיט עלם מהש ללה* ששה שמות משמות הקדושים בשמונה עשר נשימות, עד הגיעך אל סופם שהוא שם מו"ם, אם לא יכריחך השפע לפסוק ביניהם.

כאן בפירוש מסביר אבולעפיה שהשיטה שסיים להסבירה לפנים היא ראשונית, ומהווה מעין תרגול לשיטה הבאה, שהיא "עליונה מזאת". לאחר שהמתלמד התמקצע ברזי התרגול שלעיל ומכין עצמו, אם כן, מורה אבולעפיה על ההמשך, שהוא, כפי שראינו גם בספר **אור השכל**, התרגול העיקרי שכולל את הגיית השמות בניקודם[57] ובשילוב נשימות.

השמות המוזכרים כאן הם ששת השמות הראשונים מתוך השמות שנוצרים מצירופי הפסוקים בשם בן ע"ב אותיות, ושמונה עשר נשימות פירושו נשימה לכל אות, כפי שעולה מדברי אבולעפיה בהמשך (בהמשך הוא גם מתיר לנשום בין כל שם לזה שאחריו). עוד לפני כן מגלה אבולעפיה שהשלמת "הפסוק הראשון"[58] של השמות תביא לירידת השפע אל המודט, שיזכה לחזות אז בדמות נער או דמות זקן, שלמעשה יהיה מטטרון.[59] ואם לא קרה כל זה, יש להמשיך הלאה אל הצירופים הבאים (שם, עמ' ע):

> ואם חס ושלום לא קבלת דבור מפסוק ראשון שהזכרת כראוי, שוב עוד מפסוק שני והוא זה *נתה האא ירת שאה ריי אום* וכוון בכוונה מעולה ותהיה הנשימה שתנשום בכל אות ואות נשימה נמשכת אחר הניקוד אשר בה בניגונה.

לאחר הסבר לגבי ניקוד האותיות והגייתו מוסיף אבולעפיה ומצרף כאן גם את תנועות הראש הנכונות (שם, עמ' ע-עא):

> ואחר שתתחיל בהזכרת האות תתחיל להניע לבך וראשך, לבך בציורו מפני שהוא פנימי, וראשך בעצמו מפני שהוא חיצוני. ונענע ראשך בציור הניקוד אשר באות שאתה מזכירה. וזהו דרך הציור של התנועה [כאן הסבר על כיוון הנעת הראש בחלם ...] וכפי משך נשימתך תהיה התנועה העליונה למעלה עד שתפסיק הנשימה יחד עם תנועות ראשך. ואם ישאר לך מן ההזכרה רגע להשלים הנשימה אל תוריד ראשך עד שתשלים הכל. ובין כל אות ואות יש לך רשות להמתין, לתקן עצמך ולנשום כשיעור שלש נשימות מנשימות ההזכרה.

---

[57] הניקוד "האמיתי" שעל פי פירוש המהדיר אמנון גרוס (שם, עמ' סח) הוא "הטבעי", והכוונה היא לאותיות כפי שהוגים אותן בשמותיהן, כלומר אָ' בקמץ, כפי שהיא במילה "אלף", בֵּ דגושה ובצרה וכו'.

[58] על פי גרוס (שם, עמ' ע) מדובר בכ"ד השמות הראשונים (כלומר הצירופים הראשונים של הפסוקים), וזה נראה נכון, משום שמיד מורה אבולעפיה שאם לא הצליח אותו "פסוק ראשון" יש לעבור לשני, שהוא מפרטו ומסתבר שמדובר בצירופים הבאים של שם בן ע"ב אותיות, וראו להלן.

[59] **חיי העולם הבא**, עמ' סט.

מדברים אלה שוב ניכר שהתרגול כאן הוא איטי ביותר: כל אות נמשכת כזמן נשיפה ארוכה, ובין כל אות ואות ניתן לנשום שלוש נשימות. וכל זאת רק בנוגע לשם בן ע"ב אותיות כפי שהוא ידוע במסורת, אולם אבולעפיה מחדש ומצרף את אותיות הפסוקים כך שנוצרים מהם עוד תשעה שמות בני ע"ב אותיות (שם, עמ' מג-נא), אשר בעזרת כל אחד מהם ניתן כמובן לתרגל תרגול זה. ודרך זו, טוען אבולעפיה, היא "קדש קדשים, שהיא תכלית כל הדרכים שאפשר לאדם להשיג בידיעת השם ולהשגת פעולותיו ולידיעת דרכיו ותאריו [... דבר אשר מביא] לידי השגת השכל הפועל בפועל." (שם, עמ' נב)

תנוחת הידיים

לפני סיכום נציין שבספר **החשק** אבולעפיה נותן הוראות גם לאופן החזקת הידיים בזמן התרגול (ספר **החשק**, עמ' טז-יז):[60]

> ואחר עשותך כן [התבודדות פיזית ונפשית מהעולם] כוון פניך כנגד השם, וחשוב כאילו הוא איש אחד עומד לפניך ומחכה ממך שדבר. והוא מוכן על כך לענות על כל מה שתשאלהו. ואתה אומר דבור והוא עונה, וזה הדרך לכה בו, והחל בכוונה שלמה לכבוד השם יתעלה ואמור תחילה כל תכון תפילתי קטרת לפניך משאת כפי מנחת ערב [תהילים קמא, ב] ושא עינך למרום, ושא את כפיך הימנית והשמאלית כדמות נשיאת כפיים של הכהן, שהוא מחלק חמש אצבעותיו מפה וחמש מפה, והשתים הקטנות דבקות ושתים הקרובות להן ג"כ דבקות וחלוק באמצע והגודל פשוט לבדו, וכך לשתי ידיך בצורה זו ש ולשונך תכריע בינתים כדמות לשון הפלס. [כאן בא תרגול הגיית השמות ...] מיד תוריד ידיך בנחת אשר נשאת אותם לפני השם בדמות עשר ספירות חמש כנגד חמש במספר עשר אצבעות, חמש מימנות וחמש משמילות, אלה לזכות ואלה לחובה, ואתה הפכת הכוחות וזכית החייב.

[60] ראו על כך גם אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 32-31.

מהתיאור כאן ברור שאבולעפיה מורה להחזיק את הידיים בתנוחת ברכת כהנים, כאשר כפי הנראה כפות הידיים פשוטות לפנים <u>והפוכות</u>. פרט אחרון זה נרמז מכך שאבולעפיה מציין שתנוחה זו מסוגלת להפוך כוחות ולזכות חייבים, וכן מכך שציטוט הוראות אלה מובא בשער ד' של **שערי קדושה** לר חיים ויטל,[61] ושם[62] נמצא איור המתאר את הידיים פשוטות הפוכות.

אופן פעולת הטכניקה המדיטטיבית האבולעפינית

כיצד פועלת הטכניקה המדיטטיבית של אבולעפיה? אציג תחילה את פרשנותו של משה אידל לאופן פעולתה, ולאחר מכן אביא את דעתי, ששונה מדעתו. אידל מייחס את יכולתה של הטכניקה המדיטטיבית האבולעפינית להביא למצב מיסטי לפעולה של ריכוז:

> שילוב זה של מרכיבים שונים [הגיית האותיות על ניקודן, הקפדה על הנשימה, הנעת הראש ולבסוף נשיאת הידיים] שונה לחלוטין מכל הידוע לנו מהטכניקות האחרות. כוונתו של אבולעפיה אינה להביא לרגיעה של התודעה על ידי ריכוזה [בתוך עצמה], כי אם לטהר אותה על ידי ההכרח שבריכוז, הנדרש כדי לבצע מספר רב כל כך של פעולות, עד כי קשה לחשוב באותו זמן על נושא אחר. כך נטהרת התודעה מכל נושא מלבד השמות המוזכרים.[63]

אמנם ריכוז בוודאי נדרש מהמתרגל את שיטתו של אבולעפיה, אולם לדידי לא הריכוז בפעולות השונות, שאינו חייב להיות חריף בסופו של דבר, הוא זה שמפיק את החוויה המיסטית. חוויה זו, של חיזיון ויזואלי ואודיאלי, בדרך כלל מתלווה למצבי טראנס,[64] ואכן לדעתי המודט האבולעפייני נכנס על ידי התרגול שמורה לו אבולעפיה ל<u>חוויה מיסטית מטיפוס הטראנס</u> (בהתאם לחלוקה הטיפולוגית שביצענו לעיל).

[61] ויטל, **שערי קדושה**, עמ' קלז-קלח. ויטל מציין שהקטע לקוח מספר **חיי העולם הבא** (שם, עמ' קלז), אך זה אינו נכון.
[62] על פי המהדיר אמנון גרוס, בכ"י שהיה בידי החיד"ה.
[63] אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 41.
[64] ראו לעיל פרקנו על החוויה המיסטית.

שיטתו של אבולעפיה אינה מדיטציה של ריכוז, אלא מדיטציה של אוטומציה, כאשר ההגייה האיטית, תנועות הראש האיטיות, ובעיקר הנשימות האיטיות[65] מכניסות את המתרגל למצב היפנוטי.

אידל כמובן חקר את אבולעפיה בצורה נרחבת ומעמיקה, אולם נדמה לי שחוסר ההתייחסות שלו לאפשרות של חוויה מיסטית מז'אנר של טראנס מובילה אותו לפרש לא נכון את החוויה המיסטית האבולעפינית. במאמר שכתב בשנים האחרונות הוא חוזר על טענתו בדבר הריכוז שדרוש לביצוע הטכניקה המדיטטיבית האבולעפיינית וקובע כי

> ביצוע הטכניקה הוא מפעל קשה ביותר, שדורש ריכוז מירבי של תשומת הלב על משתנים אלה. הטכניקה הדינמית לא מאפשרת רגיעה של התודעה (mind), כפי שניתן למצוא בצורות אחרות של מיסטיקה הקשורות לחזרה [על מילה או ביטוי], אלא להפך, היא מעוררת האצה של התהליך המנטלי.[66]

אני מסכים כמובן שדרוש ריכוז כדי לבצע את הטכניקה האבולעפינית, אולם לא שמדובר בטכניקה "דינמית" במיוחד, ולא שהיא מעוררת את התודעה ומאיצה את התהליך המנטלי. הנשימות האיטיות משקיטות את המחשבות ואת התהליכים המנטליים באופן כללי,[67] והן מהוות, כאמור, מדיטציה של אוטומציה, ומכניסות את המתרגל למצב של טראנס.[68]

יש לומר שאכן קיימות אצל אבולעפיה טכניקות של עוררות אנרגטית-שקטיסטית המביאות לחוויה מיסטית של התלהבות אקסטטית, כפי שראינו לעיל כשבחנו את התרגול הפרלימינרי שמציע אבולעפיה בספר **חיי העולם הבא**, וכפי שניתן למצוא במקום נוסף באותו הספר,[69] וכן באתר מסויים בספר **אוצר**

[65] נשימות איטיות הן דרך ידועה להיכנס לטראנס: "החזקת האויר (למשל 5-10 שניות) ונשימה איטית ולא עמוקה המביאות להיפו-ונטילציה הן שתי שיטות שיעוררו היפרקפניה [מצב בו יש יותר מדי פחמן דו-חמצני בדם – ת.פ.] קלה, הכוללת קצב פעימות לב איטי, התרחבות של הקפי כלי הדם, גירוי של הפרשות קיבה, דיכוי של פעילות בקליפת המוח, ותחושה כללית של ישנוניות קלה. דבר זה מתרחש בדרך כלל במעבר מערות לשינה, במצבים היפנוגוגים, ובשינה עמוקה" – ויטל, **פסיכוביולוגיה**, עמ' 104.

[66] אידל, **פעולה, העצמה, חוויה**, עמ' 119.

[67] ויטל, **פסיכוביולוגיה**, עמ' 104.

[68] ראו דיונו של גארב באשר לטכניקות הכניסה לטראנס, ובפרט בקשר לטראנס אצל ר' יהודה אלבוטיני, שהושפע רבות מאבולעפיה – גארב, **טכניקות טראנס**.

[69] "והנה נודע בקבלה נבואית אלוהית תוריית שבעת שהחכם המשכיל מצרפם תשפע עליו רוח הקודש. וזה לך האות בעיונך באותיות הקדושות האלה באמת ובאמונה ובצרפם אותם מה שבראש עם הסוף והסוף עם הראש, ראשם עם תוך והתוך עם ראש, והסוף עם התוך והתוך עם הסוף. וכן תעיין כולו לפי זה הדרך יגלגל כל אותיותיו פנים ואחור בניגונים רבים. ויתחיל בנחת וימהר עוד וירגיל עצמו עד שיהיה בקיא מאוד בחילופי הצירופים זה בזה. וצריך לו ג"כ שיהיה בקיא מאוד בסתרי תורה ובחכמה כדי שיכיר מה שיבוא לו בגלגלי הצירוף ויתעורר לבו בחושבו הציור השכלי האלוהי הנבואי. ובתחילה ממה שיעלה לו מן הצירוף בהתבודדותו תתהדש עליו פחד ורעדה ויעמדו שערות ראשו ויזדעזעו אבריו, אח"כ אם יזכה תעבור עליו רוח אלוהים חיים ונחה עליו רוח יהוה רוח חכמה ובינה רוח עצה וגבורה רוח דעת ויראת ה' [ישעיהו י', ב]. וידמה לו כאלו משחו כל גופו מראשו ועד רגליו בשמן המשחה ויהיה משיח ה' ושלוחו ויקרא מלאך האלהי"ם ויכונה שמו כשם רבו והוא שד"י כינוהו מטטרו"ן שר הפנים." – **חיי העולם הבא**, עמ' טז-יז.

עדן גנוז.[70] אין ספק שאלו טכניקות מיסטיות בעלות חשיבות לאבולעפיה, אולם אלו אינן הטכניקות הסיסטמטיות שהוא מורה, והוא מקדיש להן מקום מצומצם יחסית לאחרות. לטעמי ברור שהוא העריך את החוויות המיסטיות שניתן להפיק בצורה זו, אולם עוד יותר מאלו ביקש לעורר חזיון של דמות שתדבר אליו, דבר שניתן להשגה לדעתו על ידי ביטוי השמות באיטיות, כפי שראינו.

בנוסף, מדובר לדעתי תמיד בטכניקות פרלימינריות, דהיינו כאלה המכינות את המתרגל לנבואה, אולם הדורשות השלמה על ידי הכניסה האיטית לטראנס. אבולעפיה עצמו מתייחס לכך:

> ואחר שגליתי לך מה שראיתיו ראוי לגלותו לך עם השפע אשר הכריחני לעשותו, וכיסיתי מה שראוי לכסותו, עלי להעירך על המדע עוד לדעת סוד אחד מופלא כולל רבים. והוא שתדע כי כל עת שתצרף אותיות במיהור או באיחור ולא יעמדו שערות ראשך כולם בצורת רעדה עדיין לא הגעת אל מדריגה ממדריגות הרוח המניע כל האיברים, ואפילו מציאותו לא הכרת כל שכן מהותו. אבל התחלת ההשגה ההיא סערה שנאמר "וארא והנה רוח סערה באה מן הצפון" [יחזקאל א' ד']. ונאמר "ויען יהוה את איוב מן הסערה" [איוב לח' א']. וההשגה השנית רוח לא ברוח יי'. והשלישית רעש לא ברעש יי'. והרביעית אש לא באש יי'. ואחר האש קול דממה דקה מדקדוק המילה, והנה שם כבוד יי', ועמו תדבר באמצעות אותיות והוא ידבר אתך דבור אחר דבור, היום מעט ומחר יותר.[71]

בפסקה זו אבולעפייה עומד על חשיבותה של ה"סערה", דהיינו החוויה האקסטטית, בתוך "התחלת ההשגה", אולם ממשיך ומבאר שלא בסערה ה', ולא ברוח, ולא באש, אלא בדממה הדקה שבה שומעים את סודות האלוהים. סודות אלה מגיעים באמצעות דמות שאיתה מדברים, וממנה מקבלים מסרים, כפי שכותב אבולעפיה בפסקה האחרונה ("והנה שם כבוד יי', ועמו תדבר"). זו מטרת הקבלה הנבואית, דהיינו – הנבואה.

[70] "ואם אתה לבדך בשעת הפעל מתבודד חושק לקבל השפע האלוהי המוציא שכלך מן הכח אל הפעל, ואתה מגלגל האותיות מפה ומפה, ואתה יכול בהם להגיע עד הכונה אחת ראשונה. והיא שמתוך רוב תנועתם ועיונך בם ודעתך אותם יתחילו שערות ראשך לעמוד ישערו. ודמך שהוא הדם החיוני שבלב [...] יתחיל להתנועע מתוך הצירוף החי המדבר, ויתחיל כל גופך להיותו נרתע ורעדה נופלת על כל אבריך, ואתה מפחד פחד אלהים ויראת יי תכסך, ותרגיש בעצמך רוח נוסף מעורר אותך ומחזקך ועובר על כל גופך ומהנה אותך, ונראה לך בו שש[ופע] עליך מראשך ועד רגליך שמן אפרסמון פעם אחת או יותר, ושמחת ונהנית ממנו הנאה גדולה בגילה ורעדה, גילה לנפש ורעדה לגוף כדמות הרוכב הרץ את הסוס שהוא שמח ונהנה והסוס נרתע תחתיו." - **אוצר עדן גנוז**, עמ' 365-366.

[71] **סתרי תורה**, עמ' קמז, ההדגשות שלי.

לעניות דעתי אידל מכליא את שני הטיפוסים השונים של החוויות הללו, והופך גם את חווית הטראנס לחוויה אקסטטית, הנולדת מתוך ריכוז. הוא מודע מאוד לכך שאבולעפיה מתאר שתי חוויות שונות,[72] אולם לא מברר את הקשר ביניהן בצורה שלמה.[73]

חוסר הבירור הזה נמשך גם במאמר בו משתף אידל פעולה עם חוקרי מוח אחדים, בראשם שחר ארזי. במאמר זה שפתו של אידל נפגשת עם שפת המחקר הפסיכוביולוגי, והשימוש בהן מתקיים באלטרנציה. כך לעיתים הטכניקות האבולעפיניות מביאות ל"טיהור" התודעה על ידי "ריכוז",[74] אולם לעיתים הן נכללות ב"טכניקות אחרות של אינדוקציה (induction)",[75] כלומר כניסה לטראנס. נדמה לי שיש כאן מתח בין הטרמינולוגיה אותה הביא איתו אידל, לבין הניתוח המדוייק יותר של חוקרי המוח באשר לאופי הטכניקה הנידונה ותוצאותיה הפסיכוביולוגיות.[76]

סיכום הטכניקה המדיטטיבית של אבולעפיה

כפי שראינו, תפיסת העולם של אבולעפיה היא ניאו-אריסטוטלית: היקום לדידו בנוי כבצל רב שכבתי, כאשר כדורים רוחניים מתחלפים בחומריים במסעם אל עבר המרכז, שהיא הארץ. מ"השכל העליון", שהוא האל, נובע שפע שיורד במורד אותם כדורים ומניע למעשה את העולם כולו. תפיסה מטאפיזית זו, המלווה באנתרופולוגיה דואליסטית כאמור לעיל, רואה בחומר יסוד נחות במציאות אשר ממנו יש להתרחק, ואף להתנתק, בכדי להגיע אל הרוח. ההגעה אל הרוח היא תכלית חיי האדם, המורכב בצורה ייחודית מחומר ורוח יחדיו.[77]

ואל הרוח ניתן אכן להגיע - ניתן "לקלוט" ואף להתמזג עם השפע המגיע מהשכל הפועל, שנמצא סביבנו בכל עת, וזאת בתנאי שנתרגל את הטכניקות שמציע אבולעפיה, כך שמחשבות שמהוות מכשולים בין

---

[72] "שתי דיעות אלה, אחת הגורסת התגברות הפעולות החיצוניות בעת הגברת פעולות הדמיון, ושניה הגורסת השקטת הפעולות החיצוניות, מופיעות שתיהן אצל אבולעפיה" – אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 58.

[73] זאת גם משום שאבולעפיה לא מבהיר את העניין, ומייחס לפעמים חוויות של רעדה ויראה לשלב המתקדם יותר של החוויה הנבואית שהוא מנסה להפיק. דבר כזה כמובן ייתכן מאוד, אולם כאן מקומו כחלק מהטראנס, ולא כחלק מההוויה האקסטטית הראשונית. וראו מאמרו של גארב, הע' 58 לעיל.

[74] ארזי, **לדבר עם העצמי שלך**, עמ' 9.

[75] שם, עמ' 22.

[76] השוו ניתוח נוסף של חוויותיו המיסטיות של אבולעפיה, בהתייחס גם לטכניקה המדיטטיבית שלו, בידי פסיכולוג החוקר את התודעה – לנקסטר, **מודלים קוגניטיבים**. הניתוח של לנקסטר מנסה להראות את השפעת מלמול שמות האל על תפיסת העצמי של המיסטיקן, דבר שגם ארזי, בדרכו, מנסה להראות, ושאתייחס אליו בקצרה להלן.

[77] ראו באופן מפורט על מבנה האדם אצל אבולעפיה, **חיי העולם הבא**, כג-כד.

תודעתנו לשכל הפועל תורחקנה. קליטה שכזו תביא בסופו של דבר לנבואה, ראשית על ידי הופעתן של מילים בתודעתנו, ובשיאה כאמור על ידי הופעתה של דמות מלאכית המדברת איתנו.

כאמור לעיל, הטכניקות המדיטטיביות שמציע אבולעפיה הן טכניקות מדיטטיביות של אוטומציה, המכניסות את המתרגל אותן לחוויה מיסטית של טראנס. יש לציין עם זאת שכהקדמה לכניסה לטראנס מורה אבולעפיה על טכניקות שמטרתן להביא את המתרגל לחוויה מיסטית אקסטטית. בשיאה חווית הטראנס מביאה לראייה של דמות אדם, דבר שכנראה כרוך בחוויה מיסטית של מניפולציה על מודל העצמיות.[78] יש לנו כאן, אם כן, חוויות מיסטיות מגוונות בהחלט, כולן תוצר הטכניקה המדיטטיבית של אבולעפיה.

המדיטציה האבולעפיינית היא תמיד אקסטרוורטית ופונה החוצה. למרות האנומיות שבה מתאפיינות הטכניקות האבולעפינית, דהיינו חוסר הקשר שלהן אל המצוות, אבולעפיה רואה בחיבור (ואף באיחוד) עם מה שמעליו את מטרת הטכניקה שהוא מציע, ואת שיאה כשמיעה וראייה של מסר הבא מן החוץ.

המטרה הפיזיולוגית במדיטציה האבולעפיינית הינה בראשית עוררות של המערכת הגופנית, אולם בהמשך אוטומציה שלה ורגיעה. שדה הפעולה של הטכניקות המדיטטיביות של אבולעפיה הוא בתחילה אנרגטי-שקטיסטי, כאשר המתרגל אמור לעבור חוויה אקסטטית, ובהמשך בעיקרו תודעתי-שייויסטי, כאשר המתרגל נכנס לטראנס, ורואה ושומע מסרים מהאל.

הפרקטיקות שמציע אבולעפיה הן עצמאיות, ואינן תלויות או "מולבשות" על אחרות (כמו המצוות). המצוות עבורו אינן קשורות בצורה ממשית לדרך לנבואה, וזו למעשה נעשית ללא התחשבות בהן (ואף, לעיתים, תוך חריגה מהן).[79]

ולבסוף, המטרה כאמור היא "נבואה", דהיינו מגע עם השכל הפועל, ואף מגע עם השכל העליון, כלומר האל, ואף מיזוג עמו, וקבלת מסרים ממנו. אבולעפיה מדגיש שהעיקר הוא קבלת "דיבור" מאותו שפע אלוהי, וששמיעת מסריו של האל והוצעתם כמילים על ידי הנביא הוא הוא שיאה של הנבואה.

---

[78] ראו ארזי, **לדבר עם העצמי שלך**, עמ' 13-12, 26-19. ארזי עצמו נעזר במחקרו החשוב של מטצינגר, אליו התייחסנו לעיל (ראו פרקנו על החוויה המיסטית). מטצינגר מנתח תופעות של "יציאה מהגוף" כמניפולציות על מודל העצמיות -- ראו מטצינגר, **להיות אף אחד**, עמ' 505-488.

[79] כך למשל, בפירוט הטכניקה בספר **חיי העולם הבא**, מורה אבולעפיה לקיימה בלילה, וכן "לשים תפילין" תוך כדי -- עמ' סו-סז.

אבולעפיה זכה לממשיכים בדרך "הקבלה הנבואית" שפיתח, אולם אין בכוונתי לעסוק בכתביהם. ממשיכיו המיידיים של אבולעפיה, כגון ספר **הצירוף** וספר **נר האלוהים** האנונימיים, וכן שני החיבורים העיקריים שינקו מתורתו של אבולעפיה, **שערי צדק**[80] ו**סולם עליה** לר' יהודה אלבוטיני,[81] אינם מחדשים כמעט דבר מבחינת הטכניקה המדיטטיבית שהם מורים.[82] אצל ר' יצחק דמן עכו מודגשת ההתרחקות מענייני העולם הזה וההדבקות ב"מושכלות", אולם שוב, ללא פיתוח יוצא דופן של פרקטיקה נוספת.[83]

יש גם לציין שקיים דמיון פנומנולוגי בין טכניקת האוטומציה של אבולעפיה ותוצאותיה (התגלות אותה הדמות וכו') לבין מה שנמצא אצל ר' יוסף קארו, כפי שיפורט בהמשך.

---

[80] על חיבור זה ראו אידל, "ארץ ישראל והקבלה הנבואית במאה השלוש-עשרה", בתוך **פרקים**, עמ' 102, וכן שלום, **שערי צדק**.

[81] ראו אידל, "ארץ ישראל והקבלה הנבואית במאה השלוש-עשרה", בתוך אידל, **פרקים**, עמ' 108. יש לציין שאלבוטיני ב**סולם עליה** אמנם מחדש בכך שהוא מדבר על דרגת "השתוות" שאמורה להגיע לפני "התבודדות" (ראו אידל, "ההתבודדות כריכוז בקבלה הנבואית וגלגוליה", בתוך **פרקים**, עמ' 153-158), אולם מבחינת הפרקטיקה המדיטטיבית הוא אינו מוסיף גורם משמעותי. על טכניקות טראנס אצל ר' יהודה אלבוטיני, תלמידו של אבולעפיה, ראו גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 60-63; גארב, **טכניקות טראנס**. לאלבוטיני אקדיש בכל זאת דברים להלן בפרק על קבלת צפת.

[82] על פי אידל הן אף מצמצמות את מגוון הטכניקות המדיטטיביות: "שתי דיעות אלה, אחת הגורסת התגברות הפעולות החיצוניות בעת הגברת פעולות הדמיון, ושניה הגורסת השקטת הפעולות החיצוניות, מופיעות שתיהן אצל אבולעפיה, ואילו אצל בני חוגו – רק הדיעה השניה" – אידל, **החוויה המיסטית**, עמ' 58. על ממשיכיו של אבולעפיה ראו גם מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 209.

[83] על הדגש להדבקות במושכלות אצל ריד"ע ראו אידל, "ההתבודדות כריכוז בקבלה הנבואית וגלגוליה", בתוך **פרקים**, עמ' 136-140; אידל, **החסידות**, עמ' 113-116. יוצא דופן הוא החידוש של ריד"ע בדבר ראיית השכינה ביופיה של אישה, שהמשיך להשפיע אחריו (ראו אידל, **החסידות**, עמ' 113-119), אולם לא נתעקב ונתייחס לכך בתוך טכניקה מדיטטיבית משל עצמה.

צורת הזכרת אל"ף עם ה"א פנים ואחור.

צורת הזכרת אל"ף עם יו"ד פנים ואחור.

צורת הזכרת אל"ף עם ה"א פנים ואחור.

צורת הזכרת אל"ף עם וי"ו פנים ואחור.